

CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO

POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

La necesidad del distanciamiento social para reducir la propagación del coronavirus (COVID-19) ha cambiado la forma en que hacemos las cosas en nuestras vidas diarias. También significa cambios en la forma en que sobrellevamos el duelo por la muerte de un ser querido. A pesar de que los servicios y el apoyo emocional pueden parecer diferentes en este momento, todavía hay formas de mantenerse conectados de forma segura para recibir ayuda y apoyo emocional durante todo el proceso de duelo.

PARA ENTENDER EL DUELO

- Es normal experimentar sentimientos de estrés, ansiedad, tristeza, rabia y confusión cuando muere alguien que usted conoce.
- Las personas pueden sentir rabia y frustración con las instituciones y organizaciones por la enfermedad o el fallecimiento de uno de sus seres queridos.
- En eventos sin precedentes, como la pandemia de COVID-19, es natural querer culpar a alguien.
- Es común sentirse culpable por sobrevivir al COVID-19, mientras que otros que usted conoce no pudieron. No es su culpa que usted haya sobrevivido y ellos, desafortunadamente, no.

CÓMO EL COVID-19 ESTÁ IMPACTANDO LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Perder a un ser querido siempre es una situación difícil. Esto puede ser más difícil todavía si ni siquiera puede reunirse con familiares y amigos que también están viviendo el luto de la pérdida. Experimentará una mayor ansiedad y tristeza, ya que el distanciamiento social impide nuestra capacidad de:

- Visitar a nuestros seres queridos que agonizan;
- Realizar un servicio de responso y entierro;
- Adherirse a ceremonias religiosas;
- Dar apoyo emocional en persona a sus seres queridos.

CÓMO EL COVID-19 ESTÁ IMPACTANDO LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Es normal sentirse molesto y contrariado. La frustración y la ira son emociones naturales y comunes que se experimentan después de perder a un ser querido. Hacer frente a la pérdida de un ser querido es mucho más difícil ahora a raíz de la emergencia de salud pública imperante. Es importante reconocer estos sentimientos y utilizar herramientas saludables para manejarlos. Si bien es fundamental que como comunidad sigamos practicando el distanciamiento social, esto no significa aislamiento social. Hay formas de alterar los rituales de duelo para practicar las pautas de salud pública y recibir apoyo y consuelo para usted y sus seres queridos:

- Averigüe como están sus seres queridos a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat o redes sociales;
- Celebre ceremonias grupales virtuales;
- Cree memoriales o páginas a través de las redes sociales que puedan compartirse con amigos cercanos y familiares;
- Cree un plan para una ceremonia de responso en persona para cuando se levanten las restricciones de distanciamiento social.

APOYO DE SALUD MENTAL

- El Departamento de Salud Mental (DBH) ha establecido una Línea directa de salud mental de atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, 1-888-793-4357, para las personas que enfrenten un período de duelo y aflicción, o que experimentan estrés y ansiedad relacionados con el coronavirus COVID-19. Esta línea de 24 horas, siete días a la semana cuenta con profesionales que pueden derivar a la persona que llama para que reciba ayuda inmediata o atención continua. **Para las familias que experimentan la pérdida de un ser querido relacionado con COVID-19, llame a la línea directa para:**
 - obtener consejería sobre su duelo;
 - informarse sobre los servicios de DBH, incluidos los servicios de apoyo de salud mental y los servicios para trastornos por abuso de sustancias;
 - aprender sobre intervenciones tempranas y servicios de salud mental para niños y jóvenes;
 - determinar si necesita buscar apoyo de salud mental continuo.
- La Línea Directa de Salud Mental, 1-888-7WE-HELP o 1-888-793-4357, es la forma más fácil de conectarse a los servicios proporcionados por el Departamento de Salud Mental y sus proveedores certificados.
- Los residentes mayores de 60 años pueden comunicarse con la Línea de Conversación del Departamento para Adultos Mayores y Vida en Comunidad llamando al 202-724-5626 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

MANEJO DEL DIFUNTO Y ASUNTOS MORTUORIOS

Si su ser querido falleció de COVID-19 dentro del Distrito de Columbia:

- Él/ella será transportado/a la Oficina del Examinador Médico (OCME) del DC
- Un médico forense de DC certificará la muerte de su ser querido.
- Comuníquese con una funeraria para iniciar los arreglos del funeral.
- Un familiar legalmente autorizado deberá firmar el formulario *Autorización para liberar el cuerpo del occiso* y el director de la funeraria le proporcionará dicho formulario. El director de la funeraria enviará por fax el formulario completo a la OCME.
- Una vez que se recibe el formulario, OCME se comunicará con el director de la funeraria para coordinar la transferencia de su ser querido hasta la funeraria.
- Una vez que haya iniciado los arreglos con una funeraria, la OCME y el director de la funeraria trabajarán juntos. Usted no necesita contactar a OCME.
- Alentamos a las familias a hacer los arreglos finales dentro de un plazo de 5 días a partir de la fecha de fallecimiento del ser querido. Si por algún motivo tiene problemas para hacer los arreglos finales, informe a OCME lo antes posible para que podamos ofrecerle asistencia. Si tiene alguna pregunta sobre el manejo del cuerpo de su ser querido, marque

202-698-9000 y seleccione la opción 1.

ASISTENCIA FUNERARIA

¿Qué ofrece el programa de asistencia funeraria?

- El Programa de Asistencia Funeraria provee un máximo de \$ 1,000 para el costo de un entierro o \$ 650 para el costo de una cremación. Se brinda asistencia si se determina que el fallecido es elegible y el costo total del entierro o cremación no es superior a \$2,000. El costo total de un entierro para una persona fallecida que requiere un ataúd de gran tamaño no puede exceder de \$3,000. Los pagos de la Asistencia Funeraria se realizan directamente a la funeraria contratada seleccionada por los familiares del difunto.

¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA EL PROGRAMA DE ASISTENCIA FUNERARIA?

Un individuo puede ser elegible si:

- El dinero disponible para el fallecido en la fecha de su muerte no excede de \$1,000. Esta cantidad incluye cualquier dinero remanente en cuentas bancarias, cheques del Seguro Social, etc.
- Al determinar la elegibilidad, se considerarán los ingresos y bienes de su cónyuge (si está casado) o de sus padres (si es un hijo menor).
- Para ser elegible, el fallecido debe ser residente del Distrito de Columbia, incluso si la muerte ocurre fuera del Distrito de Columbia. Además, los servicios de entierro o cremación deben organizarse a través de una funeraria bajo contrato con el Distrito y el cuerpo del difunto no debe haber sido entregado a una funeraria sin contrato al momento de la solicitud.

¿QUÉ FUNERARIAS ESTÁN BAJO CONTRATO CON EL PROGRAMA DE ASISTENCIA FUNERARIA DEL DISTRITO?

- **Hackett Funeral Chapel**
814 Upshur St NW, Washington, DC
20011 (202) 829-0243
- **Hunt Funeral Home**
908 Kennedy St NW, Washington, DC
20011 (202) 636-3612
- **McLaughlin Funeral Home**
2518 Pennsylvania Ave SE, Washington, DC
20020 (202) 889-7111
- **Ronald Taylor Funeral Home**
1722 North Capitol St NW, Washington, DC
20002 (202) 882-2732

¿CÓMO SOLICITO LA ASISTENCIA?

- En línea en <https://dcbenefits.dhs.dc.gov/>
- En persona en el Centro de Servicios de la Administración de Seguridad Económica (ESA) en 645 H Street NE, de 7:30 a.m. a 4:45 p.m., de lunes a viernes o por teléfono al (202) 698-4112 para completar una solicitud y proporcionar la información para determinar si el

fallecido es elegible.

¿QUÉ DEBO TENER A MANO AL MOMENTO DE SOLICITAR?

Por favor tenga a mano los siguientes documentos:

- Verifiquen los ingresos y activos, como talones de pago y estados de cuenta bancarios del difunto y su cónyuge si estaba casado (o de los padres, si era un hijo menor);
- Verifiquen que el fallecido sea residente del Distrito (por ejemplo, contrato de alquiler, factura de servicios públicos);
- Establezcan su relación con el fallecido (por ejemplo, certificado de nacimiento, certificado de matrimonio); y
- El Número del Seguro Social (SSN) del fallecido.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE ASISTENCIA FUNERARIA?

- Llame a la Unidad de Asistencia Funeraria de ESA al **(202) 698-4112** o al **(202) 698-6662**